

Mai 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30-avr	1	2	3	4	5	6
				jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km constance et éducatifs brefs. 3 fois de la roche à Benny sans arrêt. 100 sauts	3 x 2000 m à 22. Éducatifs en remontant. De la roche à Benny. Poids 3 x 6
Très lourd 7	8	9	10	11	12	13
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-20-22-24-22-20- 18	4- à cadence+éducatifs. 125 sauts	3 x 2 min. à 26 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 24 (repos 4 min). Course 5 km/30 min	2 pyramides de force 15-20-15. Cadence 18-20. -- poids 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	Défi Physio Extra 5 km ou 10 km	16 km chronométré. 3 fois de la roche à Benny sans arrêt. Poids 3 x 6 Form. Eau froide
Lourd 14	15	16	17	18	19	20
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-24-26-24-22- 18	4- à cadence+éducatifs. 100 sauts	3 x 2 min. à 26 (repos 3 min) et 3 x 3 min à 24 (repos 4 min). Course 5 km/30 min	2 pyramides de force 15-20-15. Cadence 18-20. -- Poids 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km constance et éducatifs brefs. 200 sauts. Cours d'initiation 175\$	3 x 2000 m à 26. Éducatifs en remontant. Poids 3 x 6 Cours d'initiation 175\$
Lourd-vitesse 21	22	23	24	25	26	27
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-24-28-24-22- 18	4- à cadence+éducatifs. 100 sauts	8 x 2 min. à 28 (repos 3 min). Course 5 km/30 min	2 pyramides de force 15-20-15. Cadence 20-22. -- Poids 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration FADOQ et VBBB	Juste 2 x 2000 m à 24. Éducatifs en remontant. Bateaux sur remorque. FADOQ	Régate de Lachine 5km sur le canal
Léger 28	29	30	31	01-juin	02-juin	03-juin
2 fois 3-2-1-2-3-4 18-22-24-30-24-22- 18	4- à cadence+éducatifs. 75 sauts	6 x 2 min. à 30 (repos 3 min). Course 1 x escaliers	2 pyramides de force 15-20-15. Cadence 18-20. -- Poids 3 x 6	jogging ou vélo léger 30 minutes et Flexibilité et Respiration	16 km constance et éducatifs brefs. 200 sauts.	3 x 2000 m à 26. Éducatifs en remontant. Poids 3 x 6